

المحاضرة الثانية عشر

التخطيط والبرمجة في كرة اليد

1- تعريف التخطيط:

إذا كان التدريب الرياضي "عملية تربوية موجهة تهدف الوصول باللاعب إلى المستوى العالي فالأعلى، بدنياً، فسيولوجياً، مهارياً ونفسياً" أي الوصول للفورمة الرياضية والتي تتناسب مع كل مستوى، فالتخطيط في مجال التدريب الرياضي ما هو إلا إحدى الوسائل العلمية الإستراتيجية الهامة والمساعدة في وضع وتنسيق البرامج الخاصة بالعملية التدريبية للوصول إلى المستوى الرياضي المنشود، وهو بذلك يعتبر أولى الخطوات التنفيذية في عملية بناء الهيكل التدريبي مع توجيه وتعديل مساره والذي يؤثر ايجابياً على مستوى الانجاز، وينظر إلى التخطيط كونه توقع فكري يلعب فيه التنبؤ والحدس دوراً كبيراً وهذا ما يؤكدته مارتن " التخطيط عملية تنبئية تعتمد على تنظيم وتسجيل مكونات وعناصر التدريب الأساسية لتحقيق هدف معين". وهو مرحلة التفكير التي تسبق اي عمل والتي تنتهي باتخاذ القرارات المتعلقة بما يجب عمله وكيف، ومتى يتم.

ويذكر (Christophe FRANCK – 2016) لكي يكون التدريب متماسكاً ومتسقاً في مجمله وليس فقط تجميعاً للحصص التدريبية، فمن الضروري السيطرة على العملية منذ بداية المشروع وحتى بداية المسابقة. هذه السيطرة هي التخطيط للتخصير، مما يسمح لتخطيط الإجراءات التي تهدف إلى الحد من خطر الفشل وزيادة احتمال أن يتم التوصل إلى الأهداف المحددة، ويأخذ في الحسبان جميع المعايير المتعلقة بهدف تنافسي محدد، وبدونه تصبح العملية التدريبية غامضة المعالم.

وفي كرة اليد يلعب التدريب المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية دوراً هاماً وأساسياً للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام، والخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أحسن النتائج.

فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل... الخ، بل يعتمد أيضاً على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية، وأيضاً الناحية التربوية والنفسية. ومن بين أنواع التخطيط في التدريب نجد:

أ- (المخطط العمري) plan carrière

نراعي في المخطط العمري لمختلف المراحل التي يتم فيها إعداد الرياضيين بدءاً من الأصناف الصغرى وصولاً إلى الأصناف الكبرى حيث يجب أن نراعي الخصائص المتعلقة بكل مرحلة من التحضير والتدريب وذلك بالتعرف على أهم العناصر التدريبية التي يجب أن يركز عليها المدرب ، لذلك صار من الضروري وضع أسس علمية مدروسة خاصة بكل فئة عمرية، ومن بين المراحل الموجودة في كرة اليد نجد:

مرحلة التكوين العام 10-12 سنة

مرحلة التدريب الخاص 12-14 سنة

مرحلة التخصص 14-16 سنة

ب- (المخطط المستقبلي) plan perspectif

يعتبر المخطط المستقبلي من أهم العناصر التي يجب أن يهتم بها أعضاء الفريق وذلك لتحديد الأهداف المستقبلية للفريق ككل والتحضير الجيد لمجموعة من اللاعبين يتطلعون لتنفيذ أهداف الفريق المختلفة.

ج- (المخطط السنوي) plan annuel

يتميز إعداد المخطط السنوي بمجموعة من المراحل التدريبية المتمثلة في الفترة التحضيرية، فترة المنافسة والفترة الانتقالية، حيث نجد في كل فترة عدد من الوحدات التدريبية القصيرة والطويلة والتي يدخل في نطاقها تقسيم وتوزيع حمولات التدريب حسب حالة اللاعبين والفريق ككل إضافة إلى نوع الفترة التدريبية ومن بين النقاط التي يجب تحقيقها في المخطط السنوي نجد:

- تحديد وتثبيت الأهداف المراد التوصل إليها.

- تحديد مراحل وفترات المخطط

- وضع وإعداد حمولات التدريب

- تحديد فترات وبنية ومحتوى التدريب

2- أشكال التخطيط في مجال التدريب الرياضي:

1-2 التخطيط طويل المدى:

يذكر (محمد محمود موسى 2009) أن التخطيط يعد كقاعدة يتسم لعدة سنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرض الذي وضع لأجله، وقد تكون هذه المدة (04 سنوات) وهي الفترة بين الدورات الاولمبية أو

بطولات العالم في كثير من الألعاب أو قد تكون سنتان كالفتره بين بطولة اوروبا أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفتره بين بطولة العالم في بعض الألعاب، ويجب ان يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة، هذه الدورة تمتد لعدة شهور، ويجب أن تشمل الفترات الثلاثة وهي المرحلة التحضيرية، مرحلة المنافسات، والمرحلة الانتقالية، والتي تتمثل في الراحة النشطة أو الايجابية.

2-2 التخطيط قصير المدى:

يذكر " أحمد عريبي عودة (2016) يعتبر التخطيط قصير المدى أحد مراحل التخطيط طويل المدى، فقد يكون هذا التخطيط خاص بموسم تدريبي، ينتهي بإعداد اللاعب للمنافسات أو البطولات الهامة والتي يستند عليها التخطيط للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن.

وهو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد، ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط قصير المدى لفترة تدريبية واحدة، ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية، ولذلك يلزم أن يكون ملائماً لممارسي كرة اليد وهذا بمراعاة كل الجوانب.

3-2 التخطيط السنوي:

تعتبر خطة التدريب السنوية من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا لان العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات وأزمنة معينة ومحددة .

وعلى ذلك تكمن أهمية خطط التدريب السنوية في أنها تعمل على محاولة إعداد الفرد الرياضي لكي يصل إلى قمة مستواه في الأوقات المحددة للمنافسات الرياضية، وكلما ازداد المدرب الرياضي معرفة بالخصائص والسمات والقدرات المميزة لكل فرد ، كلما سهل عليه وضع خطة التدريب السنوية بصورة تفصيلية ، الأمر الذي يساعد بدرجة كبيرة على الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد.

ولذا تتأسس الخطط السنوية على تحديد أسماء الأفراد ومعرفة نتائج تحليل مستوى كل منهم في النواحي الصحية والبدنية والفنية والتربوية والنفسية والاجتماعية والمهنية أو الدراسية، حتى يمكن بذلك تحديد الأهداف المطلوب تحقيقها ، وهذا يعني تحديد الهدف أو المستوى النهائي المطلوب من كل فرد وكذلك تحديد الأهداف الجزئية والوقت المحدد لكل منها .

وتنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاث فترات:

1- الفترة الإعدادية période préparatoire

2- فترة المنافسات période compétitive

3- الفترة الانتقالية période transitoire

مما تقدم يتضح لنا أن عملية تخطيط التدريب الرياضي في غضون العام تنقسم إلى ثلاث فترات. الفترة الأولى ، وهي الفترة الإعدادية، تعمل على محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستواه، والفترة الثانية وهي فترة المنافسات تهدف إلى تثبيت أقصى مستوى للفرد (الاحتفاظ بالفورمة الرياضية العالية) في غضون المنافسات المختلفة. والفترة الثالثة، وهي الفترة الانتقالية، أو فترة الراحة الايجابية، تعمل على محاولة إيجاد الفرصة لضمان حسن انتقال الفرد إلى مرحلة تخطيطية جديدة.

1- الفترة الإعدادية période préparatoire :

يعتبر الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركي في صورة متكاملة لما له من تأثير فعال على تنمية الصفات و العناصر البدنية اللازمة لأي رياضي للقيام بأي نوع من أنواع النشاط الحركي، كما يعد الإعداد البدني من أهم أركان التدريب التي نعتمد عليها في تنمية اللاعب سواء كان مبتدئاً أم متقدماً. وهي الفترة التي يقوم بها المدرب بإعداد اللاعبين كأفراد والفريق كمجموعة لغرض المشاركة بمستوى عال في المباريات الرسمية. ولها تأثير على رفع مستوى الفريق من الناحية الفنية والخطية والبدنية والنفسية والاستعداد الكامل للدخول الى خوض المباريات الحقيقية . وتنقسم إلى : الإعداد البدني العام، الإعداد البدني الخاص .، والإعداد البدني العام والخاص مرتبطان ارتباطاً وثيقاً لا يمكن الفصل بينهما إلا من ناحية الأولوية.

1-1- الإعداد البدني العام :

هو العمل على رفع مستوى الفرد بدنيا و حركيا بصورة عامة متكاملة بالتنمية الشاملة المتزنة لجميع قدرات الفرد البدنية و الحركية . لما كانت لعبة كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية، فقد أصبحت أيضا اللياقة البدنية ضرورية للاعب كرة اليد إذ تمثل جانبا مهما من في إعداد البرنامج التدريبي، كما تتصف كرة اليد الحديثة بالسرعة في اللعب و المهارة في الأداء الفني و الخططي لذا فإن من الضروري تنمية الصفات البدنية للاعب و تطويرها، إذ يرجع لها الأثر المباشر في تحسين مستوى الأداء المهاري و الخططي لاسيما في أثناء المباريات وفي هذه التنمية يجب مراعاة ما يلي :

- الشمول : الاهتمام بتنمية جميع مكونات الأداء البدني مثل السرعة والقوة والتحمل . دون إهمال أي منها .
- الاتزان: الاهتمام بتنمية جميع المكونات بصورة متوازنة دون تفضيل مكون على آخر.

- **الحجم المناسب :** يجب أن يتناسب حجم التدريب مع قدرات اللاعب البدنية والهدف من عملية التدريب . ويمكن الاستعانة بجميع الطرق التدريبية والألعاب والتمارين التي تساعد في وصول اللاعب الى لياقة بدنية جيدة فيمكن التدرج بالأثقال للحصول على القوة العضلية وكل أنواع القوة ويمكن استخدام تمارين الجمباز للحصول على المرونة في المفاصل والأربطة والأوتار للاعب كرة اليد وكذلك يمكن استخدام ألعاب الساحة والميدان لغرض الحصول على السرعة المطلوبة، وهكذا يمكن استخدام جميع الوسائل التي تساعد في وصول اللاعب الى مستوى جيد في اللعبة ولا تقتصر فقط على الممارسة العملية للعبة.

وتتم عملية رفع حصة الحمل عن طريق زيادة حجم الحمل وتقليل شدته، واهم ما الوسائل التي تستخدم هي التمارينات العامة والخاصة.

1-2 الإعداد البدني الخاص :

ويهدف هذا النوع من الإعداد الى تهيئة اللاعب ومن جميع الاتجاهات للمشاركة بصورة فعالة في مباريات كرة اليد وتستمر هذه الفترة بحدود أربعة أسابيع ويجب أن تتضمن تنمية المكونات الأساسية للعبة ومتطلباتها أثناء المباريات ويجب أن تكون التدرجات المستخدمة تتضمن نفس الاتجاه الحركي ويفضل الإكثار من استخدام الكرات في التدريب والبدء في المشاركة في المباريات التجريبية والتي يجب ان لا تقل عن مباراة واحدة في كل أسبوع وتزداد لتصبح مبارتين أو أكثر في الوقت الأخير من هذه الفترة .

وتعطي التمرينات للمراكز المختلفة كل حسب الواجبات المنوطة به كانطلاقات سريعة للأجنحة للقيام بالهجوم السريع الفردي أو الجماعي والحجز ثم التصويب من قبل الساعد والجناح وهكذا بقية المراكز . زيادة الصعوبة في التمارين المركبة التي تعطي للاعبين وتقريبها من جو المباراة تدريجياً .

في هذه الفترة يزداد الاهتمام بعملية التصويب نحو المرمى كجزء أساسي في الوحدة التدريبية ومن مختلف الأماكن والزوايا والعمل على انهاء اغلب التمارين التي تخدم الناحية مهارية او الخطئية بالتصويب نحو المرمى . وخلال هذه المرحلة يتدرج الفريق على الخطة التي سوف يلعب بها مع جميع متغيراتها، ويتدرج جميع اللاعبين على مراكز لعبهم لتعليم كل لاعب واجبات مركزه وتحركاته خلال طريقة اللعب . ويفضل إجراء مباراة أسبوعية مع فرق ذات مستوى فني يسمح للفريق من تطبيق خطته الموضوعية ويساعد اللاعبين على الأداء السليم لطريقة وخطة اللعب التي سيطبقونها في المباريات الرسمية.

القسم الأخير من هذه الفترة يكون هدفه تثبيت الكفاءة الخطئية مع العناية بدقة الأداء المهاري للاعبين خلال الأداء الخطئي وتحت ضغط المدافعين وان يصل اللاعبون إلى الحالة البدنية العالية الثابتة استعداداً لفترة المباريات وفي نهاية هذه الفترة تجرى مباريات ودية مع فرق متقاربة المستوى أو ذات مستوى أعلى بقليل لتثبيت ما تعلمه اللاعبون ولأجل تطبيقه خلال فترة المنافسات . ارتفاع شدة الحمل البدني والنفسي بشكل كبير قد يعرض بعض

اللاعبين إلى الإصابة أو الإجهاد ويصبحون بحاجة إلى العناية الطبية وهذه النقطة مهمة جداً لأن إهمالها قد يسبب ضرراً للاعب ثم الفريق لذا من الضروري الاهتمام بها ومعالجة كل إصابة وإجهاد لغرض الدخول في مرحلة المنافسات والفريق بكل أعضائه على أتم استعداد.

ويرتبط الزمن الذي تستغرقه الفترة الإعدادية ارتباطاً وثيقاً بالخصائص المميزة لنوع النشاط الممارس والخصائص الفردية للاعب وكذلك بالنسبة لحالة التدريب التي اكتسبها الفرد وبعض الخصائص الأخرى.

ويجب على المدرب أن يضع في اعتباره محاولة الوصول بالفرد إلى ما يقرب من أقصى درجة لمستواه في نهاية هذه الفترة . ولذا يراعى استمرار محتويات الفترة الإعدادية في حالة عدم وصول الفرد للمستوى المطلوب حتى بداية فترة المنافسات. وقياساً على ذلك لا تصبح الفترة الإعدادية في حكم الانتهاء إلا عند ضمانها وتوكيدها وصول الفرد إلى ما يقرب من أقصى درجة لمستواه.

2- فترة المنافسات :période compétitive

تهدف هذه الفترة إلى محاولة العمل على وقاية وصيانة المستوى الذي وصل إليه الفرد، وذلك بتهيئة مختلف الظروف التي تسمح بالاحتفاظ بالمهارات والقدرات والصفات المكتسبة ومحاولة التقدم بها إلى أقصى ما يمكن. بعد تهيئة الفريق ووصوله إلى درجة جيدة في كافة نواحي اللعبة خلال الفترة التحضيرية فإن المدرب يحاول الاحتفاظ بهذه المكتسبات في هذه الفترة والعمل على تطويرها . وتكون نسب الإعداد البدني تقريباً من 52.02 % والإعداد التكتيكي من 53.03 % أما الإعداد التكتيكي فيأخذ الحصة الأكبر وبتحديد من 50.45 % من حجم التدريب .

وتكون مهام الإعداد البدني في هذه المرحلة المحافظة على المستوى البدني الذي تحقق في الفترة التحضيرية والإعداد التكتيكي يكون موجهاً إلى الاستمرار في تطوير الدقة والسرعة في تنفيذ المهارات الفنية وتحت ظروف صعبة ، أما مهام الإعداد التكتيكي فيكون موجهاً إلى ترسيخ وتثبيت ما أخذه اللاعب من خطط والعمل على تنقيح وتصحيح البعض منها وبما يتناسب وإمكانات وقدرات اللاعبين .

إن أهم ما تحتويه فترة المنافسات هي المباريات الرسمية التي يخوضها الفريق خلال السنة وعلى المدرب ان يهيئ نفسه والفريق ويعملان للتهيئة للمباراة القادمة وفي فترة المنافسات لا يتعلم اللاعب الكثير ولكنه يحاول تطبيق ما تعلمه خلال الفترة التحضيرية . وتنقسم فترة المنافسات على الأغلب إلى فترتين تفصل بينهما فترة راحة . ويقوم المدرب بملاحظة فريقه خلال المباريات الرسمية وتشخيص نقاط الضعف الشخصية والجماعية ثم يحاول من خلال التدريب الذي يسبق المباراة القضاء على نقاط الضعف هذه. وقد يجري المدرب بعض التغييرات على خطط الفريق عندما يقتنع بعدم نجاحها ولكن ليس من المعقول تغيير هذه الخطط بعد كل خسارة يمنى بها الفريق لأننا نعلم

أن التدريب على الخطط وتطبيقاتها قد تم خلال الفترة التحضيرية والمدرّب عندما يدخل فترة المنافسات فإنه لا يجد الوقت الكافي لوضع خطط جديدة يلعب بها الفريق والمدرّب الناجح هو الذي يختار الخطط المناسبة للاعبين ومنذ البداية . فترة الراحة بين الجزئين يجب ان لا تكون للراحة الكاملة ولكن يخفض الحمل في بدايتها على أن يرجع التدريب الشديد بعد ذلك لكي يستعد الفريق لخوض مباريات القسم الثاني التي تكون أكثر جدية وأهمية لان نتائجها هي التي تحدد موقع الفريق ضمن البطولة .

وتهدف عمليات التدريب في غضون الفترة الواقعة بين كل منافسة وأخرى إلى الإعداد المباشر لهذه المنافسات بالإضافة إلى محاولتها الاحتفاظ بالحالة التدريبية التي اكتسبها الفرد وصيانتها .

وفي فترة المنافسات تصل فترة الحمل إلى أقصاها مع مراعاة الاهتمام بالراحة الايجابية للفرد، ومن الأهمية بمكان معرفة طول الفترة التي يمكن للفرد فيها الاحتفاظ بمستواه ، إذ أن ذلك هو الذي يحدد فترة دوام أقصى حمل يمكن للفرد تحمله ، ويختلف ذلك - بطبيعة الحال - بالنسبة لكل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية طبقا للخصائص والمميزات التي يتميز بها الفرد، وذلك بالنسبة لنوع الفترة الإعدادية وطبقا لبعض النواحي الأخرى.

3- الفترة الانتقالية *période transitoire* :

هي فترة الراحة الايجابية بالنسبة للفرد الرياضي من عناء الجهد المبذول في الفترتين السالفتين، وفي نفس الوقت تشكل عملية الانتقال التدريجي إلى فترات ومراحل تدريبية جديدة.

ويراعى في تلك الفترة الانخفاض التدريجي بحمل التدريب، وتتوقف طوال الفترة الانتقالية على طبيعة المجهود المبذول في غضون الفترتين السابقتين ويحسن ألا تزيد هذه الفترة عن (4 - 6) أسابيع. وتعتبر هذه الفترة من الأهمية بمكان لا يمكن الاستغناء عنها في حالة زيادة الحمل الواقع على كاهل الفرد في غضون الفترتين السالفتين، كما تعتبر مرحلة تهيئة للفترات التي تليها، وتهدف أيضا إلى الراحة الفكرية والنفسية حيث لا يتحمل اللاعب في هذه الفترة مسؤولية كبيرة.